

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N° 708

POUR LE

DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ
DE PARIS

(Mention Médecine)

PAR

Démètre ELIOPOULOS

Né le 28 novembre 1908, à Delphes (Grèce)

Étude
historique et hygiénique
sur le Végétarisme

Président : M. TANON, Professeur

LIBRAIRIE MARCEL VIGNÉ
11 et 13, Rue de l'Ecole de Médecine
PARIS

1938

805



Digitized by the Internet Archive
in 2026

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N°

POUR LE

DOCTORAT DE L'UNIVERSITÉ
DE PARIS

(Mention Médecine)

PAR

Démètre ELIOPOULOS

Né le 28 novembre 1908, à Delphes (Grèce)

Étude
historique et hygiénique
sur le Végétarisme

Président : M. TANON, Professeur

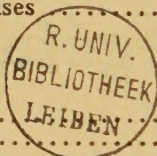
LIBRAIRIE MARCEL VIGNÉ
11 et 13, Rue de l'Ecole de Médecine
PARIS

1938

I. — PROFESSEURS

MM.

Anatomie	ROUVIERE.
Physiologie	Léon BINET.
Physique médicale	STROHL.
Chimie médicale	DESGREZ.
Bactériologie	Robert DEBRE.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	BRUMPT.
Pathologie médicale et générale	BAUDOUIN.
Pathologie chirurgicale	ABRAMI.
Anatomie pathologique	ROUSSY.
Histologie	CHAMPY.
Pharmacologie et matière médicale	TIFFENEAU.
Thérapeutique	HARVIER.
Hygiène et médecine préventive	TANON.
Médecine légale	BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	LAIGNEL-LAVASTINE.
Pathologie expérimentale et comparée	FIESSINGER.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	Maurice VILLARET.
Clinique médicale	LOEPER.
	CARNOT.
	CLERC.
	Marcel LABBE.
	LEREBOULLET.
	NOBECOURT.
Hygiène et clinique de la première enfance	H. CLAUDE.
Clinique des maladies des enfants	GOUGEROT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	GUILLAIN.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	LEMIERRE.
Clinique des maladies du système nerveux	CUNEO.
Clinique des maladies infectieuses	GOSSET.
	GREGOIRE.
	LENORMANT.
	TERRIEN.
	MARION.
	BRINDEAU.
	COUVELAIRE.
	JEANNIN.
	MOCQUOT.
	OMBREDANNE.
	RATHERY.
	SERGEANT.
	BEZANÇON.
	MATHIEU.
	LEMAITRE.
	Pierre DUVAL.
	LAUBRY.
	MULON.
	OLIVIER.
	VERNE.
	MOCQUOT.
Clinique chirurgicale	
Clinique ophtalmologique	
Clinique urologique	
Clinique d'accouchements	
Clinique gynécologique	
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	
Clinique thérapeutique médicale	
Clinique oto-rhino-laryngologique	
Clinique thérapeutique chirurgicale	
Clinique propédeutique	
Clinique de la Tuberculose	
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	
Professeurs sans chaire	



II. — AGREGES EN EXERCICE

MM.

AMELINE Pathologie chirurgicale.
 BARIETY Pathologie médicale.
 BENARD (Henri) Pathologie médicale.
 BERNARD Etienne. Pathologie médicale.
 BOULIN Pathologie médicale.
 BULLIARD Histologie.
 CATHALA Pathologie médicale.
 CHEVALLIER .. Pathologie médicale.
 COSTE Pathologie médicale.
 DOGNON Physique.
 FEY Crologie.
 FUNCK Pathologie chirurgicale.
 GALLIARD Parasitologie.
 GASTINEL Bactériologie.
 DE GAUDART D'ALLAINES. Pathologie chirurgicale.
 DE GENNES ... Pathologie médicale.
 GAYET Physiologie.
 GIROUD Histologie.
 HAGUENAU ... Pathologie médicale.
 HALPHEN Oto-rhino-laryngologie.
 HAZARD Pharmacologie.
 HUGUENIN Anatomie pathologique.
 JOANNON Hygiène.
 LABBE (Henri) . Chimie biologique.
 LACOMME Obstétrique.
 LANTUEJOUL .. Obstétrique.

MM.

LAROCHE (Guy) Pathologie médicale.
 LEMAIRE Pathologie expérimentale.
 LELONG Pathologie médicale.
 LEVEUF Pathologie chirurgicale.
 Mlle J. LEVY ... Pharmacologie.
 LEVY-VALENSI . Neurologie et Psychiatrie.
 MENEGAUX Pathologie chirurgicale.
 MOREAU Pathologie médicale.
 MOULONGUET . Pathologie chirurgicale.
 MOUQUIN Pathologie médicale.
 OBERLING Anatomie pathologique.
 PETIT-DUTAILLIS. Pathologie chirurgicale.
 PIEDELIEVRE .. Médecine légale.
 PORTES Obstétrique.
 RICHEL Physiologie.
 SANNIE Chimie biologique.
 SENEQUE Pathologie chirurgicale.
 TROISIER Pathologie expérimentale.
 TURPIN Pathologie médicale.
 VIGNES Obstétrique.
 WILMOTH Pathologie chirurgicale.
 J. BEZANÇON .. Hydrologie.

II. — AGREGES RAPPELES A L'EXERCICE

pour le service des examens

MM.

ALGLAVE Pathologie chirurgicale.
 BUSQUET Pharmacologie.
 CHAILLEY-BERT Physiologie.

MM.

LEROUX Anatomie pathologique.
 NEVEU-LEMAIRE. Parasitologie.
 PHILIBERT Bactériologie.

IV. — AGREGES CHARGES DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

à titre permanent.

MM.		MM.	
ABRAMI	}	BASSET	}
ALAJOUANINE ..		BROCC	
AUBERTIN		CADENAT	
BRULE		GATELLIER	
CHABROL		HEITZ-BOYER ..	
CHIRAY		MOURE	
DONZELOT		QUENU	
DUVOIR		SCHWARTZ	
LIAN		VELTER	
PASTEUR-VAL-			
LERY - RADOT			
SEZARY			

Clinique médicale.

Clinique chirurgicale.

MM.	
ECALLE	}
GUENIOT	
LE LORIER	
LEVY-SOLAL	
METZGER	

Clinique obstétricale.

V. — CHARGES DE COURS

MM.	
CHAILLEY-BERT, agrégé	Education physique.
LEDoux-LEBARD	Radiologie Clinique.
PHILIBERT, agrégé	Microbiologie.
RUPPE	Stomatologie.
FREY	Stomatologie.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MES PARENTS

*Humble gage de ma profonde
affection.*

A MON MAITRE ET PRESIDENT DE THESE

M. le Professeur TANON,

Professeur d'hygiène à la Faculté de Médecine
de Paris,

Professeur de l'Institut de Médecine coloniale,

Conseiller sanitaire technique d'hygiène
de la Préfecture de Police,

Membre de l'Académie de Médecine,

Officier de la Légion d'honneur,

*Qui a bien voulu accepter la prési-
dence de notre thèse.*

A MON JURY

AVANT-PROPOS

L'étude scientifique de l'alimentation date à peine d'un demi-siècle et elle a déjà passé par des stades nombreux de théories souvent contradictoires. Préoccupée tour à tour de problèmes bactériologiques, physiologiques et chimiques, l'hygiène alimentaire n'a exercé jusqu'ici qu'une influence assez superficielle sur le régime ancestral et routinier des peuples.

Les aspects de l'alimentation humaine sont multiples et varient selon le climat, la race, la classe sociale, l'âge, etc. Les habitudes alimentaires ont été souvent influencées par des théories ayant une couleur plus ou moins scientifique. Ces théories doivent faire l'objet d'une critique rigoureuse, sans toutefois méconnaître ce qu'il peut y avoir de juste, car il arrive qu'une théorie erronée peut inspirer des applications exactes.



Un régime alimentaire strictement végétarien peut être considéré tantôt comme une habitude naturelle, tantôt comme le résultat d'une doctrine religieuse ou philosophique. En réalité, il est difficile de savoir les règles qui ont commandé une telle alimentation.

Lorsqu'on lit la littérature à tendance plus ou moins scientifique que constituent les ouvrages pro et antivégétariens, on y trouve un ton de polémique acerbe et venimeuse qui ne saurait être le langage de la science.

Les végétariens ont un profond mépris pour les mangeurs de viande qualifiés de « nécrophages ». Il faut dire aussi que les « nécrophages » tournent volontiers en ridicule le végétarisme.

Une étude objective, telle que nous nous sommes efforcé d'en faire, doit faire abstraction des idées, elle doit examiner le pour et le contre, en se basant sur les seules données scientifiques. Il va sans dire qu'elle doit être également dépourvue de passion et d'intolérance.

CHAPITRE PREMIER

Le déterminisme du régime alimentaire

On sait que la différence essentielle entre le monde animal et le monde végétal est la faculté de ce dernier de fixer le carbone atmosphérique, l'azote, le soufre et le phosphore sous forme minérale et construire avec ces matériaux les substances organiques qui caractérisent la matière vivante. Par contre, les animaux doivent puiser dans leur nourriture cette matière organique dont ils sont incapables d'effectuer la synthèse.

L'alimentation des animaux devant comprendre obligatoirement des substances organiques toutes faites, celles-ci doivent être empruntées nécessairement soit aux végétaux directement, soit à d'autres animaux qui eux-mêmes les ont puisées dans le règne végétal. Il y a donc lieu de distinguer deux régimes fondamentaux dans le règne animal : l'alimentation carnivore et herbivore. Dans chaque groupe animal, on retrouve ces deux types d'ali-

mentation avec des intermédiaires et des dérogations. Dans de très nombreux cas, l'alimentation est encore plus étroitement déterminée et les carnivores ne mangent pas la chair de n'importe quel autre animal, de même que les herbivores ne mangent pas n'importe quels végétaux.

Sans entrer dans des considérations qui nous entraîneraient très loin dans les théories générales sur l'adaptation, la sélection, etc., nous allons envisager les facteurs qui font de tel animal un carnivore, d'un tel autre un herbivore. Ces facteurs sont essentiellement de deux ordres : d'ordre métabolique et d'ordre digestif.

Les facteurs métaboliques sont absolument impératifs et ne supportent aucune dérogation pouvant amener la mort de l'animal. Ces facteurs dépendent de la capacité de synthèse plus ou moins grande des organismes pour certaines substances indispensables à la vie, telles que les vitamines. On a appris, par exemple, qu'il y a des animaux qui sont capables de faire la synthèse de la vitamine C (acide ascorbique), alors que d'autres doivent la recevoir toute faite. On voit ainsi des animaux aussi proches les uns des autres que le cobaye et le rat dont l'un est incapable d'opérer la synthèse de l'acide ascorbique, alors que l'autre la fait aisément. Il s'ensuit que le cobaye doit obligatoirement

être alimenté par des végétaux frais, riches en acide ascorbique, tandis que le rat peut s'en passer.

Dans l'ensemble, très schématiquement, on peut dire que les herbivores ont une capacité de synthèse plus grande que les carnivores. Cependant, les besoins en certaines vitamines d'origine purement végétale (vitamines B, D et E) commandent une alimentation végétarienne. Par contre, on considère que la vitamine A est absente du règne végétal qui ne contient que les pigments caroténoïdes, provitamines A. Or, un animal qui ne saurait opérer la transformation du carotène en vitamine A devrait obligatoirement être carnivore.

Ajoutons que les facteurs métaboliques qui déterminent le régime alimentaire sont encore fort imparfaitement connus et l'on ne possède quelques données que sur les animaux du laboratoire utilisés couramment pour les recherches de physiologie alimentaire. Quant à l'homme, de telles recherches sont encore à venir.

Par contre, les facteurs digestifs, en particulier ceux qui concernent la morphologie du tube digestif, ont été étudiés en détail. La conformation de la denture, d'une part, et celle du tube digestif, d'autre part, semblent caractéristiques du régime chez les mammifères. L'absence de canines et l'existence de molaires à grande surface broyante

signalent une alimentation herbivore. Chez ces mêmes animaux, le tube digestif a une longueur qui atteint jusqu'à vingt-cinq fois la longueur du tronc. D'ailleurs, chez les herbivores les plus caractérisés, tels que les ruminants, il existe une série de dispositifs qui leur permettent de tirer le maximum d'avantages de leurs aliments.

Dans la denture des carnivores, les molaires à tubercules font défaut, elles sont tranchantes et aiguës; par contre, leurs canines forment des crocs. Le tube digestif des carnivores est beaucoup moins long, il n'atteint guère que quatre ou cinq fois la longueur du corps.

Il faut savoir maintenant qu'il existe toute une série d'intermédiaires entre l'herbivore et le carnivore. Les animaux herbivores sont ceux qui mangent les parties vertes, les feuilles des plantes. A côté d'eux, il y a les granivores et les frugivores. Notons tout de suite que ces termes ne désignent que l'élément essentiel du régime de chaque espèce et ne semblent pas répondre à un déterminisme rigoureux.

A côté des carnassiers, qui constituent le type des carnivores, il convient de distinguer l'insectivore, dont la conformation dentaire et digestive est déjà moins caractérisée, et surtout l'omnivore, dont l'exemple est le porc.

L'alimentation omnivore est d'ailleurs certainement beaucoup plus répandue que ne le veulent les schémas toujours trop absolus. La domestication joue un rôle tout particulier dans la confusion des régimes, et l'on voit des carnivores aussi caractérisés que les chats ou les chiens pouvoir se nourrir de produits végétaux.

N'oublions pas enfin qu'en dehors de la conformation anatomique, la physiologie digestive intervient aussi dans le déterminisme du régime. La composition du suc digestif, la motricité des différentes parties de l'appareil de la digestion varient évidemment selon la nature des aliments et leur quantité. La quantité absolue d'aliments est notablement plus grande chez les herbivores que chez les carnivores. Le travail digestif nécessité par les aliments végétaux chargés en cellulose est également beaucoup plus considérable. Mais, dans ce domaine-là aussi, les recherches de physiologie comparée sont encore assez peu avancées.

CHAPITRE II

Le régime alimentaire de l'homme

L'alimentation de l'homme occupe une place particulière, à cause d'un certain nombre de conditions qui n'existent pas chez les animaux : la cuisson des aliments, la possibilité de se nourrir de viande sans être obligé pour cela de mener une existence de carnassier, etc. On pourrait résumer toutes ces conditions sous le terme de civilisation. C'est précisément la civilisation qui fait qu'aujourd'hui on hésite pour assigner à l'homme un régime alimentaire qu'on pourrait considérer comme « naturel ». Nous reviendrons plus loin sur la question d'un régime naturel et artificiel. En attendant, nous allons examiner les divers arguments qu'on a essayé de tirer de l'anatomie comparée, de l'anthropologie, de l'ethnologie, etc.

L'homme n'a pas les molaires broyeuses et le tube digestif long et compliqué des herbivores, ni la denture des carnivores. La longueur de son tube

digestif, qui atteint tout au plus dix fois celle du corps, est intermédiaire entre celle des herbivores et celle des carnivores.

Autant que nous puissions savoir, l'homme préhistorique tuait les autres animaux et probablement ses semblables aussi. Il est peu vraisemblable qu'il ne chassait les animaux que pour leur peau. Il est également certain que l'homme préhistorique se nourrissait de produits végétaux, en particulier des graines des graminées préparées de diverses façons.

Actuellement encore, l'immense majorité des peuples primitifs mange de la viande. Les peuples purement végétariens sont l'exception et constituent une infime minorité. Notons, par contre, que les singes ne sont jamais carnivores.

Il n'est pas impossible que tout à fait à l'origine l'homme n'était pas carnivore non plus et que la viande n'est entrée dans son alimentation qu'au début de sa civilisation, lorsque la conquête du feu a permis les préparations culinaires.

Mais tout ceci ne constitue que des hypothèses et, au lieu de chercher un soi-disant régime « naturel », il est préférable de se baser sur les faits actuels. Or, ce qui caractérise actuellement l'alimentation de l'homme, c'est que ses aliments sont cuits. Ce point nous semble essentiel, car la cuisson

rompt en quelque sorte la barrière entre les aliments animaux et végétaux. En somme, le fait de la préparation culinaire soustrait l'alimentation humaine aux règles que l'on applique généralement au régime des autres mammifères.

Déjà la domestication, par les conditions de vie différentes qu'elle comporte, arrive à changer sensiblement le régime alimentaire. Il en est de même de la civilisation qui est l'équivalent de la domestication chez l'homme. Dans le cadre de la civilisation, les conditions climatiques et économiques jouent un rôle considérable. S'il y a actuellement des populations entières qui se nourrissent à peu près exclusivement de poisson, c'est que leur unique occupation est la pêche. Il y a donc chez l'homme une sorte de primauté de l'économique sur le biologique (tout au moins dans le domaine qui nous intéresse). De même, si l'immense majorité des peuples jaunes se nourrit de riz, c'est parce que la culture de cette graminée est la seule qui soit largement pratiquée chez eux et que la nourriture d'origine animale dépasse leurs possibilités économiques. Tout cela, répétons-le, sans qu'il y ait la moindre nécessité anatomique ou physiologique pour cela.

Nous pensons qu'on peut dire, sans risquer de se tromper, qu'aucun facteur biologique, de l'ordre

de ceux que nous avons étudiés au chapitre précédent, ne détermine le régime alimentaire de l'homme. Ce régime est composé avant tout d'éléments que les conditions économiques mettent à la portée de l'homme.

C'est d'ailleurs ce qu'on résume en disant que l'homme est omnivore. Ceci veut dire que l'homme peut aussi bien vivre d'aliments purement végétaux que d'une nourriture exclusivement animale. Ceci n'équivaut pas à dire que n'importe lequel de ces régimes vaut l'autre. Il y a lieu de discuter au contraire les avantages et les inconvénients des divers modes d'alimentation, aussi bien chez l'homme normal que chez les malades.

CHAPITRE III

Histoire des doctrines végétariennes anciennes

Nous pouvons résumer ce que nous venons d'exposer en disant qu'il n'existe pas un régime alimentaire « naturel » de l'homme ou tout au moins, ce qui revient au même, il est impossible de dire quel est ce régime. Le seul point de discussion reste celui de l'alimentation la plus avantageuse pour l'homme au point de vue de son bien-être physique, moral et économique. C'est ce qu'on a coutume d'appeler l'alimentation rationnelle.

L'histoire des diverses doctrines alimentaires d'origine religieuse ou philosophique demanderait un gros volume à elle seule. Nous nous bornons ici à étudier les principales théories végétariennes.

Il est certain que, dès l'époque préhistorique, ainsi que chez certains primitifs actuels, la consommation de la viande a été souvent interdite pour des raisons religieuses. Certains animaux ou

même tous ont été déclarés tabou et dès lors ils ne pouvaient pas servir de nourriture. Dans les religions actuelles, de telles interdictions sont encore fréquentes : la viande de porc chez les juifs et les musulmans et même toute viande chez les fidèles du brahmanisme hindou.

Il semble certain que ce ne sont pas des considérations hygiéniques qui ont inspiré ces interdictions. La consommation de certains animaux était défendue, car on les considérait comme des divinités ou bien parce qu'on les déclarait impurs. Chez les Hindous, c'est la croyance dans la métempsychose qui défendait de tuer et de manger les animaux qui peuvent être le siège de l'âme des ancêtres.

Ce sont à peu près les mêmes arguments qui ont servi aux doctrines philosophiques qui ont préconisé le régime alimentaire végétarien. On sait que Pythagore et ses disciples se nourrissaient de fruits, de légumes, de pain, et que les seuls aliments d'origine animale qui entraient dans leur régime étaient le fromage et le miel. Pythagore et les pythagoriciens considéraient la viande comme une nourriture impure dont la consommation est nuisible pour la santé du corps, mais surtout pour celle de l'esprit.

Dans sa *République*, Platon développe ces idées,

basées sur la théorie que l'on retrouve souvent par la suite sous la plume des végétariens, à savoir que le régime carné rend cruel et sanguinaire et que le régime végétal, au contraire, développe la tranquillité, la douceur, la bonté, etc. Par conséquent, Platon ne permet la viande qu'aux soldats, dont elle développe les vertus principales : courage, force physique, etc. Par contre, les citoyens paisibles de la République, bien protégés par cette armée de carnivores, ne mangent que des légumes et des fruits. « C'est ainsi, dit Platon, que, tranquilles et pleins de santé, ils parviendront jusqu'à la vieillesse et laisseront à leurs enfants l'héritage de cette vie heureuse. »

Entre autres philosophes grecs, les néo-platoniciens d'Alexandrie ont continué à suivre les conseils de Platon. Porphyre a fait un travail volumineux sur *L'abstinence de la chair des animaux* dans lequel il développe tout au long les divers arguments contre la consommation de la viande. Il s'agit là d'arguments qui ont été repris depuis la naissance du végétarisme moderne, il y a un siècle environ.

Les doctrines philosophiques végétariennes ont gagné Rome avec les autres idées grecques, et l'on note Ovide, Sénèque, Plutarque, etc., parmi les adversaires de la nourriture animale. Notons cepen-

dant que ces « végétariens », contrairement aux philosophes grecs, ne l'étaient guère qu'en paroles, et, tout en flétrissant les mangeurs de chair, ils continuèrent à manger de la viande.

Au début du christianisme, certains pères de l'Eglise, comme saint Jean Chrysostome, Clément d'Alexandrie, etc., fulminèrent contre l'habitude carnivore. « Nous suivons l'exemple des loups et des tigres, s'écriait saint Jean Chrysostome dans un de ses sermons, ou plutôt nous sommes pires qu'eux, car Dieu nous a honorés du sens de l'équité. »

Notons cependant que l'Eglise n'a jamais pris parti dans la question du régime alimentaire, et, en dehors de certains ordres religieux qui font abstinence de viande et en dehors des jeûnes prescrits, elle n'a jamais défendu ou même déconseillé la consommation de la viande.

D'ailleurs, pendant de longs siècles, on n'entend plus parler de cette question. Ce furent pourtant des siècles où les riches mangeaient des repas dont la description nous remplit aujourd'hui de stupeur devant l'abondance et la variété des mets parmi lesquels la viande lourde, grasse et abondamment épicée tenait la première place. Pendant ce temps-là, le peuple était bien souvent végétarien, malgré lui.

Les premières réactions contre ce pantagruélisme datent du xvii^e siècle. Bossuet, reprenant la tradition des Pères, pense que la nourriture animale est liée au péché originel et qu'avant celui-ci les hommes prenaient leur nourriture « sans violence », mangeant « les fruits qui tombaient d'eux-mêmes ».

Beaucoup plus sérieuses furent les discussions qui se passaient entre gens de science. On en trouve un écho dans la correspondance entre le mathématicien Gassendi et le médecin et chimiste Van Helmont, deux des savants les plus célèbres de leur temps. Gassendi fut le premier à employer des arguments d'ordre scientifique pour condamner la consommation de la viande. Il a insisté sur le fait que l'homme ne possède pas la denture des carnivores, mais que ses dents sont analogues à celles des herbivores. Nous avons montré plus haut que cette assertion n'est pas tout à fait exacte.

Les végétariens modernes citent parmi leurs adeptes avant la lettre et leurs précurseurs une série de grands noms fort impressionnants. Pascal, Voltaire, Diderot, J.-J. Rousseau, Michelet, Lamartine, etc. Ces grands hommes furent sacrés végétariens souvent sans grande raison. On dit par exemple (Lefèvre) que Voltaire a dévoilé les dessous de la cuisine, en insistant sur l'odeur désagréable

de la viande et de la graisse; J.-J. Rousseau n'aimait pas le gibier faisandé, etc.

Parmi les savants, on cite Newton et surtout des naturalistes tels que Cuvier, Milne-Edwards, etc. Ces derniers ont en effet énoncé, en se basant sur la configuration dentaire de l'homme, qu'il est fait pour se nourrir *principalement* de matières végétales. Il y a cependant lieu de distinguer une alimentation principalement végétale et exclusivement végétale. Nul ne nie aujourd'hui que le règne végétal doit fournir la base de l'alimentation humaine. Tous les peuples mangent soit du pain, soit un équivalent (riz, millet, sorgho, etc.); ils mangent aussi des légumes et des fruits. L'ensemble des éléments végétaux fait bien les deux tiers ou les trois quarts des aliments, sinon en calories, tout au moins en poids.

Le sens de cette histoire des précurseurs du végétarisme changerait singulièrement si l'on scrutait les écrits de ces hommes pour savoir s'ils préconisaient un régime uniquement végétarien ou une alimentation à prédominance végétale. Les ouvrages auxquels nous avons emprunté ces données (Bonnejoy, Kingsford, Pivion, Lefèvre, etc.) sont tendancieux et souvent déforment sinon dissimulent la vérité.

En tout cas, quelle que soit l'autorité morale de ces « garants » du végétarisme, on ne saurait leur accorder les connaissances modernes de physiologie alimentaire qui seules peuvent trancher la question.

CHAPITRE IV

Le mouvement végétarien moderne

Lorsque, à la suite de la Révolution et par l'amélioration progressive des conditions matérielles d'existence du peuple, les habitudes alimentaires ont changé, la consommation de la viande a gagné des couches de plus en plus étendues. Jusqu'au **xix^e** siècle, le peuple et même la bourgeoisie mangeaient simplement et modérément. Il est probable que la consommation de viande s'accrut singulièrement en France grâce à l'imitation des habitudes anglaises qui était de bon ton après la chute de l'Empire.

Selon Fühne, la consommation de viande subit une augmentation très considérable pendant le **xix^e** siècle. Cette augmentation est d'autant plus frappante que les classes supérieures renoncent aux repas extraordinaires qui étaient la règle pendant les siècles précédents. En effet, si dans l'ensemble on mange plus de viande, c'est que sa con-

sommatation gagne les classes moyennes et inférieures. Il ne faut pas croire, bien entendu, que jusqu'alors les bourgeois, paysans et ouvriers suivaient un régime végétarien. Ils mangeaient de la viande, mais rarement et en petites quantités.

C'est par réaction contre l'extension du régime à prédominance carnivore qu'est né le végétarisme. Les partisans de ce mouvement sont à peu près d'accord pour admettre que l'apôtre du végétarisme fut Gleizès. Gleizès fit paraître en 1840 un ouvrage intitulé : *Thalysie ou nouvelle existence*, considéré aujourd'hui comme « la Bible du végétarisme moderne » (Lefèvre). Ce livre donne en treize cents pages tous les arguments possibles et imaginables contre la consommation de la chair animale. Arguments qui aujourd'hui font sourire, mais qui sont exposés avec une sincérité et une passion évidentes.

Le livre de Gleizès n'eut aucun retentissement en France, où l'on préférerait lire à ce moment-là la *Physiologie du goût* de Brillat-Savarin. C'est en Angleterre que les idées du végétarien français portèrent leurs premiers fruits. Cependant, Gleizès avait pris à partie les Anglais pour leur goût immodéré de la viande : « Les malheureux, la viande les éteint... Voyez-les, comme des serpents glacés, chercher le soleil partout... Ils portent le poison en eux..., etc, »

En réponse à cette apostrophe peu flatteuse, on a fondé en Angleterre, à Manchester, la première société végétarienne, en 1847. En Angleterre, le mouvement végétarien s'est étendu sans cesse et on y compte aujourd'hui une cinquantaine de groupements, dont le plus important est le « London Vegetarian Association », comptant des membres dans toutes les classes de la société, en particulier parmi les ouvriers. Le principal bienfait de cette association est d'avoir montré qu'on peut se nourrir très économiquement et sainement. La société entretient d'ailleurs des œuvres philanthropiques, en particulier une ferme modèle où les chômeurs des villes sont rééduqués en vue de leur emploi dans l'agriculture. Les groupements végétariens anglais développent une propagande active par conférences, cours de cuisine sans viande, etc. Leurs principes sont d'ailleurs assez modérés et s'expriment par les trois lettres V E M, initiales de Vegetables, Eggs, Milk (végétaux, œufs, lait), les trois bases de leur régime.

C'est probablement l'Angleterre qui détient le record des restaurants végétariens. On trouve dans ces restaurants une nourriture très bon marché et satisfaisante du point de vue calorique. Ils sont au nombre de près de cinq cents actuellement.

Un argument qui a particulièrement frappé le

peuple sportif qu'est celui de la Grande-Bretagne est celui qui a été fourni par le « Vegetarian Cycle Club », qui est un club sportif dont les membres suivent un régime végétarien. A en croire ses adhérents, qui ont exposé leurs résultats à un congrès, le régime végétarien permet la mise en valeur parfaite des dons athlétiques.

Aux Etats-Unis d'Amérique, le mouvement végétarien n'a débuté qu'à la fin du siècle dernier, mais il y prit très vite un développement considérable. Ce développement a entraîné la création de véritables schismes et aujourd'hui il y a de multiples nuances de végétarisme en Amérique. Les fidèles des diverses théories se combattent avec ardeur.

L'un des groupements les plus puissants est celui créé par Mac Fadden sous le nom de « Physical Culture Strengtfood Association ». Le régime des adhérents est basé sur une préparation spéciale de Mac Fadden composée de noix, d'avoine et de froment. L'association compte de nombreux restaurants. Elle donne l'impression plus d'une affaire commerciale que d'une œuvre philanthropique. Le régime alimentaire n'est d'ailleurs qu'une faible partie de la doctrine qui comprend des exercices respiratoires et des règles de vie variées.

Un autre groupement important est lié à la théorie médicale de la naturopathie. Les naturopathes

sont des végétaliens stricts, qui ne mangent ni œufs, ni laitages, condamnant toute nourriture d'origine animale. Ils ont plusieurs grand hôpitaux et même une Faculté de médecine où l'on enseigne un art médical étonnant.

Eustace Miles a fondé le mouvement appelé « *Simpler Foods* » (alimentation plus simple), qui permet un usage assez large de produits animaux et qui combat passionnément les végétaliens stricts.

Dans les pays d'Europe, après l'Angleterre, c'est l'Allemagne qui compte le plus de végétariens. Déjà, avant la guerre, il y eut plus de deux cents restaurants végétariens en Allemagne. Pendant la période d'après guerre, le mouvement s'est beaucoup étendu et le régime actuel semble avoir beaucoup contribué à son développement.

La Suisse, les pays scandinaves, la Hollande et la Belgique comptent également des groupements végétariens.

Quant à la France, où le végétarisme est né, le mouvement n'y a débuté qu'en 1880. C'est un médecin, Hureau de Villeneuve, qui a fondé la première société, sous le nom de « *Réforme alimentaire* ». Son extension ne fut jamais considérable, malgré le patronage de personnalités telles que Huchard, qui en fut longtemps le président honoraire.

C'est pendant la période d'après guerre que des tendances plus sévères, apparentées à la naturopathie américaine, firent leur apparition. Mais celle-ci fut fugitive et actuellement le végétarisme est assez limité en France.

CHAPITRE V

Arguments physiologiques

Si l'on envisage les divers régimes alimentaires de l'homme, selon le climat, on peut établir schématiquement que les peuples des régions froides se nourrissent à peu près exclusivement d'éléments animaux et que ceux des régions tropicales tendent vers le végétarisme. Le régime mixte semble être caractéristique des régions tempérées. Même en Europe, on voit bien que dans les pays du Sud : Espagne, Italie, Grèce, etc., la consommation de viande est beaucoup plus rare que dans le nord de la France, en Angleterre ou en Allemagne. La raison en est tout d'abord dans les ressources alimentaires. Il est évident que dans les régions polaires tout aliment d'origine végétale est absent.

Une autre raison aussi importante est la différence en besoins caloriques. Un homme qui n'a pas à lutter pour maintenir sa température a besoin de moins de calories que celui qui vit à une température voisine de celle de son corps.

Il serait inexact de dire que les végétaux ne

suffisent pas pour couvrir des besoins énergétiques même élevés. Il y a cependant un rapport entre le volume d'un aliment et sa valeur énergétique en calories qui est incontestablement plus favorable pour les aliments animaux que pour les substances végétales. Pour ces raisons de volume, l'alimentation de l'homme exposé aux températures basses, comme celle de l'homme fournissant un gros effort, doit comprendre des éléments animaux, proportionnellement à la dépense énergétique (von Noorden).

Kestner et Knipping admettent dans le régime moyen de l'homme la répartition suivante, selon les catégories d'aliments :

	<i>p. 100 calories</i>
Viande	24
Œufs	2
Lait, beurre, laitages	22
Pain, féculents	40
Sucre	12

Le point de vue énergétique ne fournit pas les arguments les plus décisifs contre un régime végétarien exclusif. Il est en effet parfaitement exact que tous les besoins caloriques de l'homme peuvent être couverts par les aliments végétaux, surtout avec un peu d'entraînement digestif.

Ce qui est plus important, c'est la différence con-

sidérable entre aliments animaux et végétaux au point de vue des matières azotées. Nous n'insistons pas ici sur l'intérêt immense de la ration azotée, destinée à reconstituer les substances protéiques de l'organisme. Ces substances protéiques sont en renouvellement constant et ce renouvellement nécessite un apport continu par l'alimentation.

Voici, selon Osborn et Mendel, la proportion de matières azotées (exprimées en protéines) dans le lait, la viande et certains végétaux :

Lait	100
Viande	98
Blé, riz, maïs	50
Haricot, petit pois	25

Cette autre donnée, empruntée à König, est encore plus suggestive, concernant les correspondances en protéines de la viande et des pommes de terre. 1 kg de viande contient 190 gr. de protéines. Pour fournir cette même quantité de substances protéiques à l'organisme, il lui faudrait faire absorber 12 kg 1/2 de pommes de terre,

La question qualitative des protéines a également une très grosse importance. On sait que ce qui caractérise les diverses substances protéiques, c'est la nature et la proportion des acides aminés qui les constituent. Or, au point de vue plastique, l'organisme a besoin avant tout de certains acides

aminés dont il ne peut effectuer la synthèse. L'analyse a montré que les protéines animales renferment les acides aminés dont l'organisme animal a besoin, alors que la teneur en ces substances des protéines végétales est sensiblement différente. Bien entendu, ces dernières renferment également tous les acides aminés nécessaires, mais parfois en proportions moindres.

Il en est de même des lipoïdes, tels que lécithine, cholestérine, etc. Se priver d'œufs, comme le veulent les végétaliens, serait exposer l'organisme à manquer des lipoïdes indispensables. Quant à la question des vitamines, on admet que seules les substances animales contiennent de la vitamine A.

La composition minérale des végétaux est extrêmement variable selon les espèces. Dans l'ensemble, le potassium y prédomine contre le sodium. Par contre, les animaux ont une composition minérale fixe et identique à celle des besoins de l'organisme.

Il ressort de toutes ces considérations que, si les végétaux contiennent à peu près tous les éléments indispensables à l'alimentation de l'homme, leurs proportions sont très variables. Par contre, les aliments animaux fournissent les substances nutritives dans une proportion constante, sous le volume le plus réduit.

CHAPITRE VI

Le régime végétarien chez les malades

Nous ne pouvons décrire ici tous les cas dans lesquels le régime végétarien, lacto-végétarien ou fructarien est indiqué. Dans la diététique française, le régime exclusivement végétal n'est guère préconisé que dans les maladies aiguës.

En Amérique et en Allemagne, la cure de crudités végétales est prescrite dans de nombreuses maladies chroniques. Loewy et Behrens ont montré dans des expériences précises qu'une telle alimentation est insuffisante pour les individus normaux ayant un poids moyen ou inférieur à la moyenne. Elle fait maigrir les obèses et elle semble réussir dans la constipation atonique, certaines diarrhées chroniques, dans la néphrite chronique, dans l'hypertension, la goutte, le diabète et certaines dermatoses. Bircher-Bennér aboutit aux mêmes conclusions, en insistant que ce régime ne peut en aucun cas suffire chez un sujet normal,

même s'il ne fournit pas un effort très grand.

Von Noorden et Salomon résument les caractéristiques du régime de crudités de la façon suivante :

a) Il est pauvre en calories, ce qui en fait le régime d'hypoalimentation de choix;

b) Il est pauvre en protéines, convient donc chez les azotémiques;

c) Il est presque complètement dépourvu de corps puriques, ce qui le rend approprié au traitement de la goutte;

d) Il est très peu riche en chlorure de sodium, peut donc entrer dans la composition d'un régime déchloruré;

e) Il est très riche en vitamines;

f) Son emploi peut comporter certains inconvénients au point de vue microbien, risques de diarrhées estivales, de typhoïde, de choléra et même de tuberculose;

g) Il met les organes digestifs à une rude épreuve, leur imposant un surcroît de travail.

Il nous semble donc que, si le régime végétarien, en particulier la cure de crudités, peut rendre d'éminents services dans certains cas, son utiliza-

tion inconsidérée n'est pas dépourvue de risques. La plupart des spécialistes d'hygiène alimentaire sont d'accord pour lui dénier une grande valeur nutritive et aucune suralimentation ne saurait être exclusivement végétarienne, au risque d'exposer le tube digestif à un surmenage.

Il y a cependant des théories, comme celle des naturopathes, appelés en France des naturistes (Carton), qui préconisent le régime des végétaux crus dans la tuberculose. Les naturopathes américains traitent d'ailleurs toutes les maladies par de tels régimes. Ce que nous venons de dire nous permet de ne pas insister sur les conséquences d'une telle exagération.

CHAPITRE VII

Le végétarisme du point de vue moral et économique

Nous avons vu que le grand argument des théoriciens du végétarisme est d'ordre moral. L'homme s'abaisserait au rang d'un carnassier, il se complairait dans la cruauté et dans le sang en mangeant de la viande. Il nous semble inutile d'insister sur ce qu'une telle assertion est outrée. Dans les conditions actuelles de la civilisation, il n'entre aucune cruauté dans l'acte de manger de la viande. Il viendra peut-être un temps où la sensiblerie ira jusqu'à réprouver le massacre des fruits, des épis de blés, etc., qui sentent et souffrent peut-être autant que les animaux.

Un autre argument d'ordre moral est que le régime carné rend l'homme méchant et cruel, tandis que les végétariens sont doux et bons. Or, les Esquimaux se nourrissent exclusivement d'aliments animaux et qui, de l'avis unanime, comptent

parmi les peuples les plus doux de l'humanité. Citons, par contre, certains peuples de l'Australie qui, exclusivement végétariens en temps ordinaire, sont anthropophages à l'occasion de certains rites religieux (Fühne).



Quant aux arguments économiques, les végétariens apportent des chiffres impressionnants en faveur de leur régime dans l'alimentation collective. Dans le travail de Lefèvre, publié le lendemain de la dernière guerre, l'auteur insiste sur les économies que l'on aurait pu réaliser en mettant la population au régime végétarien. Selon cet auteur, le même nombre de calories coûte vingt fois plus cher lorsqu'il provient de la viande que lorsqu'il prend sa source dans certains légumes. En examinant les chiffres de cet auteur, on s'aperçoit qu'il a compté la cellulose parmi les substances caloriques. Or, on sait d'une façon certaine que la cellulose résiste à toute digestion.

Des erreurs de cette sorte sont réfutées encore par von Noorden qui montre que l'économie réalisée par le végétarisme n'est qu'apparente. Un régime végétarien pour pouvoir s'appliquer à l'homme normal doit être très abondant et varié.

Or, dans ce cas, il n'y a aucune économie de réalisée.

Les problèmes d'alimentation collective ont été beaucoup étudiés dans les pays à économie fermée, comme l'Allemagne et l'Italie. Alors que les auteurs allemands sont nettement hostiles au végétarisme, les italiens donnent un avis plus favorable, tout en ne concluant pas à l'avantage d'un régime exclusivement végétal.

Il n'est pas douteux qu'un pays qui produit beaucoup de fruits retirerait un certain avantage économique d'un régime fruitarier. Par contre, l'Allemagne serait en ce cas nettement déficitaire. De l'avis des experts, un régime végétarien général serait absolument impossible en Allemagne.

Quant aux autres pays, il n'y a guère d'études systématiques et objectives sur ce problème. Nous attendons toujours les résultats de la grande enquête ouverte par la Société des Nations dont seulement une première partie est parue (Burnet et Ackroyd).

En tout cas, autant qu'on puisse en juger actuellement, l'alimentation humaine normale ne retirerait aucun bénéfice d'un régime végétal exclusif. On est pas également d'accord sur les méfaits d'un régime trop riche en viande.

CONCLUSIONS

1° Le régime alimentaire des animaux est déterminé par des facteurs métaboliques de besoins nutritifs, encore imparfaitement connus et par des facteurs digestifs (dentition, longueur du tube digestif, etc.). Chez l'homme, la civilisation a profondément modifié l'état naturel du régime, rendant difficile d'établir une analogie avec l'alimentation des animaux.

2° Des nombreux préceptes religieux, ainsi que l'enseignement d'un grand nombre de philosophes ont défendu à l'homme l'usage de la viande. Ces préceptes ont pris naissance non pas par des considérations hygiéniques, mais par des règles morales.

3° Le mouvement végétarien moderne constitue une réaction contre l'abus de la viande, de plus en plus répandu depuis le début du siècle dernier. Malgré son grand développement dans certains pays, ce mouvement n'a jamais pu entraîner des foules. En France il est tout à fait insignifiant.

4° Il est certain que l'homme peut vivre d'aliments exclusivement végétaux, bien qu'ils soient, au point de vue de leur composition qualitative (faiblesse en calories, pauvreté en protéines et en éléments minéraux), moins appropriés que l'alimentation animale, qui apporte à l'organisme la proportion exacte de matériaux nutritifs dont il a besoin.

5° Dans l'alimentation des malades, le régime végétarien présente des avantages.

6° Un régime exclusivement végétal semble apporter des avantages économiques dans l'alimentation collective, variables suivant les divers pays.

Vu : *Le Doyen,* Vu : *Le président de thèse*
TIFFENEAU. TANON.

Vu et permis d'imprimer :
Le Recteur de l'Académie de Paris,
ROUSSY,

BIBLIOGRAPHIE

- Bircher-Benner.* — Therapie der Gegenwart, août 1934.
- Burnet et Ackroyd.* — Rapport à la Commission d'Hygiène Société des Nations. 1934.
- Carton.* — Le naturisme. Paris, 1928.
- Dally.* — Presse Médicale, 26 septembre 1934.
- Fühne.* — Geographie und Geschichte der menschlichen Ernährung. Berlin, 1932.
- Gleizès.* — Thalysie ou la Nouvelle existence. Paris, 1840.
- Kestner et Knipping.* — Die Ernährung des Menschen. Berlin, 1924.
- Kingsford.* — Le végétarisme. Th. Paris, 1880.
- Koenig.* — Nahrung und Ernährung des Menschen. Berlin, 1926.
- Lefèvre.* — Examen scientifique du végétarisme. Paris, 1919.
- Lœwy et Behrens.* — Klin. Wochenscht, 1^{er} mars 1930.
- Miles.* — Failures of vegetarianism. Londres, 1902.

Von Noorden. — Handbuch der allgemeinen Diätetik. Berlin, 1920.

Osborne et Mendel. — Zeitschft. f. phys. Chem. 1912, t. 80, p. 307.

Pivion. — Le régime de Pythagore. Paris, 1892.

Randoin et Simonnet. — Les données et inconnues du problème alimentaire. Paris, 1930.

TABLE DES MATIERES

Avant-propos	9
<i>Chapitre premier.</i> — Le déterminisme du régime alimentaire	11
<i>Chapitre II.</i> — Le régime alimentaire de l'homme	16
<i>Chapitre III.</i> — Histoire des doctrines végétariennes anciennes	20
<i>Chapitre IV.</i> — Le mouvement végétarien moderne	27
<i>Chapitre V.</i> — Arguments physiologiques	33
<i>Chapitre VI.</i> — Le régime végétarien chez les malades	37
<i>Chapitre VII.</i> — Le végétarisme du point de vue moral et économique	40
Conclusions	43
Bibliographie	45

